

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ «ВЫГОРАНИЯ» У ТРЕНЕРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

*В. В. Царун*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
ул. Советская, 104, 246006, г. Гомель, Беларусь, tsarun.vitalii@gmail.com*

В данной работе раскрывается необходимость предупреждения эмоционального «выгорания» тренеров, тренирующих волейболистов. Раскрывается комплекс профилактических мер и последовательность всех действий тренера, проходящих на протяжении всего тренировочного и соревновательного цикла по предупреждению выгорания, раскрываются особенности каждого предупреждающего компонента.

**Ключевые слова:** «Выгорание»; тренер; команда; эмоции; чувства; тренировка; соревнования.

## PREVENTION OF COACH'S «BURNOUT» IN VOLLEYBALL

*V. V. Tsarun*

*Frantsisk Skorina's Gomel State University, Sovetskaya Str., 104, 246006,  
Gomel, Belarus, tsarun.vitalii@gmail.com*

This article reveals the need to prevent emotional "burnout" of coaches who train volleyball players. The complex of preventive measures and the sequence of all the actions of the coach that take place throughout the training and competition cycle to prevent burnout are revealed, the features of each warning component are revealed.

**Keywords:** «Burnout»; coach; team; emotions; feelings; training; competitions.

Люди вне спорта даже не представляют сколько усилий и времени тренер тратит на тренировочный процесс, подготовку к нему, подготовку к играм, турниру, сезону. В спорте высших достижений основным кандидатом на моральное опустошение или выгорание является, прежде всего, тренер. Так как над всем тренерским коллективом довлеет результат, необходимость постоянно добиваться побед как в отдельной игре, так и турнире в целом. Тренерский состав постоянно сталкивается с проблемами и барьерами разного толка: держать постоянно дисциплину, прилагать всегда максимум усилий, много переездов, а также зачастую в процесс вмешивается руководства команды. Тренерам приходится находиться большое количество времени в зале, анализировать, принимать решения.

Спортивные тренеры вписываются в структуру человеческой сферы обслуживания или профессий помощи (система человек-человек) и могут быть отнесены к числу кандидатов на выгорание.

Жизнедеятельность тренеров осуществляется в среде, которая имеет дополнительные стрессоры, такие, как высокий прессинг для победы и выполнения роли; административное и родительское вмешательство или безразличие; дисциплинарные проблемы; различные типы людей, с которыми тренеры имеют дело; разнообразие ролей, которые они выполняют.

Существуют различные определения выгорания, однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов межличностных отношений. Поэтому данный феномен обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать его в аспекте личностной деформации работника под влиянием длительного профессионального стресса. В данной связи целесообразным будет понимать выгорание как синдром эмоционального истощения, потери восприятия собственной личности и снижения самоопределения личностных качеств, которое может произойти у тех, кто работая, общается, взаимодействует, управляет людьми в той или иной степени.

Ключевой аспект синдрома выгорания – это возрастание чувства эмоционального истощения. Когда эмоциональные ресурсы исчерпаны, люди начинают ощущать свою неспособность удерживаться на должном психологическом уровне, у них снижается эмоциональный тонус, появляются неадекватные реакции, раздражительность и т. д. Еще один негативный аспект синдрома выгорания – развитие деперсонализации – обезличивание, отчуждение, т. е. потеря собственного достоинства, появление негативного циничного отношения к окружающим, нетерпимое, авторитарное поведение во взаимоотношениях. Третий аспект синдрома выгорания – снижение самоопределения личных достижений, что приводит к привычке оценивать самого себя крайне отрицательно, особенно при выполнении взаимодействий

Всех тренеров можно разделить на две категории:

Первую категорию можно охарактеризовать как специалисты с повышенной тревожностью относительно ответственности. Им свойственна забота о своих спортсменах.

Вторая категория – это тренеры со строгим контролем всех командных процессов. Свойственен авторитарный стиль работы, строго ориентированный на достижение всех поставленных целей.

Тренеры, относящиеся к первой категории более подвержены выгоранию, так как у специалиста первой категории наблюдается зачастую потеря главной роли в тренировочном и соревновательном процессе. Менее подвержены тренера второй категории, но у таких специалистов наблюдается выгорание, когда теряется взаимосвязь всего процесса в волейболе с поставленной целью на игру, серию игр, сезон.

Существуют различные способы предупреждения выгорания, которые направлены на помощь тренерским кадрам в волейболе и способны помочь во всех компонентах игры и тренировок:

1. Определить краткосрочные задачи тренировочного и соревновательного характера. Определение таких задач обеспечивает обратную связь между тренерским составом и игроками, повышение мотивации к будущим занятиям. Выполнение таких задач влечёт за собой более легкое восприятие всего процесса в целом, выполнение соревновательных установок. К примеру, у команды получился хороший сезон, тренер может ставить краткосрочную задачу просто получить удовольствие от игры. Так специалист снизит монотонность и закрепощенность, повысит мотивацию к следующему сезону.

2. Коммуникация. Когда тренерский состав постоянно в поиске новых идей, находится в тесном контакте с другими тренерами, то вероятность выгорания снижается и менее выражены упаднические настроения. Поэтому многие спортивные психологи поддерживают стремление тренера к тому, чтобы специалист делился своими эмоциями, чувствами, переживаниями с игроками, другими тренерами, администрацией команды. Когда вы выражаете свои мысли, чувства к игре, эмоции во время тренировочного и соревновательного процесса, то это положительно сказывается на всех командных процессах и вызывает только поддержку и доверие всех членов команды.

3. Использование пауз и переключений на другой вид деятельности. Для физического и психологического баланса командного и личного важно переключиться на другой вид деятельности или отдых. Это поможет переосмыслить подходы к работе, подойти к поставленным задачам со свежим взглядом, найти место для новых идей, более креативно мыслить. Работники отрасли спорта высших достижений подвержены каждодневному стрессу, в связи с постоянным требованием результата, поэтому правильное распоряжение отдыхом однозначно поможет тренеру посмотреть на свою работу со стороны и правильно провести анализ своей профессиональной деятельности.

4. Применение способов саморегуляции в тренировочной и соревновательной обстановке. Это очень тонкая способность тренера чувство-

вать своё внутренне состояние и правильно управлять своей внутренней регуляцией. Тонкое ощущение таких психологических навыков, как релаксация, идеомоторная тренировка, определение внутренних целей, положительная внутренняя речь, поможет тренеру избежать стрессовых ситуаций, правильно выбрать дальнейшую деятельность, верно оценить ситуацию. Это в значительной степени поможет избежать «выгорания». Например, специалист при помощи тонкой идеомоторной работы смоделировал игру, что в свою очередь помогло достигнуть победы.

5. Контроль состояния после тренировочных занятий и соревнований. Каждый тренер знает, что после тренировок и соревнований необходимо адекватно провести анализ своих действий, воспользоваться нужными эмоциями, контролировать как предсоревновательное, так и после соревновательного чувства тревожности и напряжения. Нужно также обращать внимание на поток своих эмоций после игры для будущего верного реагирования, что позволит тренеру совершенствоваться. Тренеру необходимо постоянно проводить не только анализ своих технико-тактических действий, но и осуществлять контроль своего состояния, направленного на команду, проводить различные положительные воздействия на себя и игроков психологического характера, передавать эмоции команде, болельщикам, администрации.

Существует множество сложностей, вызывающих «выгорание»: потеря мотивации, недостаточное финансирование, моральное истощение, недоверие администрации. Задача тренера состоит в том, чтобы при помощи вышеописанных предупреждающих мер, постоянно вести борьбу с собой, находить силы и эмоции для профессиональной деятельности, что в свою очередь приведёт к профессиональному росту тренера.

### Библиографические ссылки

1. *Бабич О. И.* Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания. Иркутск : ИПКРО, 2011.
2. *Беляев А.В., Савин М.В.* Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. М. : СпортАкадем-Прессе, 2006.
3. *Бойко В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999.
4. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. М. : «Физкультура, образование, наука», 2000.
6. *Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. М. : АКАДЕМИА, 2000.

7. Журавлева Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики // Народ. образование, 2008. № 5. С. 114–120.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 2000.
9. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. СПб. : Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб. : Питер, 2002.
11. Kroll W., Gundersheim J. Stress factors in coaching. Coaching Scie. Update. 1982. P. 49.